

A FOMO jelenség vizsgálata magyar, gazdasági szakos egyetemi hallgatók körében

The FOMO phenomenon based on a survey of Hungarian business students

Juhász Tímea¹, Inczedy Krisztina², Pfeiffer Ádám³

¹Juhász Tímea, Budapesti Gazdasági Egyetem, Budapest, Magyarország, <https://orcid.org/0000-0001-5386-0678>, juhasz.timea@uni-bge.hu

²Inczedy Krisztina, Budapest, Magyarország, SAP projekt menedzser, <https://orcid.org/0009-0009-9370-5387>, inczedykriszta@gmail.com

³Pfeiffer Ádám, Magyar Agrár és Élettudományi Egyetem, Budapest, Magyarország, <https://orcid.org/0009-0006-9708-9727>, pfeiffer.adam@phd.uni-mate.hu

*Levelező szerző Dr. habil Juhász Tímea

Paper type: Research Article

Absztrakt

Cél – A kutatás alapvető célja a FOMO (Fear of Missing Out, magyarul kimaradástól való félelem) jelenségének vizsgálata magyar gazdasági szakos egyetemi hallgatók körében. A tanulmány egyrészt azt vizsgálja, hogy a hallgatók miként értékelik saját készségeiket, mivel ez az önértékelés és a társas összehasonlítás szempontjából kulcsfontosságú tényező a FOMO megjelenésekor. Másfelől feltárja, miképpen érzékelik a hallgatók a FOMO jelenséget a saját karrierjük és tanulmányaik szempontjából.

Tervezés/módszertan/megközelítés – A szerzők kvalitatív és kvantitatív kutatást végeztek. A kvalitatív vizsgálat során a témában jártas három szakemberrel készítették mélyinterjút. A kvantitatív elemzés a Budapesti Gazdasági Egyetem Külkereskedelmi Karán készült 432 hallgató közreműködésével. A kvantitatív kutatás során egy online kérdőívet kellett a megkérdezetteknek kitölteni. A kutatási eredményeket a szerzők SPSS 28-as verzióval elemezték ki.

Eredmények – A kutatás igazolta azt, hogy a hallgatók készségeinek önértékelése és a nemük, az életkoruk és a munkatapasztalatuk között szignifikáns kapcsolat van. A lemaradási félelmek alapján három csoportot tudtak a szerzők elkülöníteni, és az is bebizonyosodott, hogy ezeket a félelmeket szignifikánsan nem befolyásolják a munkatapasztalatok.

Eredetiség – A vizsgálat arra világított rá, hogy a megkérdezett diákok készségeinek erőssége összefüggésben van a nemmel, az életkorral és a munkatapasztalattal. Másrészt az eredmények azt is igazolták, hogy bár létezik a FOMO jelenség a diákok körében, de a vizsgált mintában nem kizárólagos indok arra, hogy valaki munkát vállaljon a tanulás mellett.

Kulcsszavak magyarul: FOMO, karrier, lemaradás

Absztrakt (angolul)

Purpose – The research aimed to investigate the phenomenon of FOMO (Fear of Missing Out) among Hungarian university students majoring in economics. On the one hand, the study examines the students' self-evaluation of their competencies, as this is a key factor in terms of self-evaluation and social comparison when FOMO appears. On the other hand, it explores how they perceive the FOMO phenomenon in relation to their own careers and studies.

Design/methodology/approach – The authors carried out qualitative and quantitative research. The qualitative study involved in-depth interviews with three professionals with expertise in the field. The quantitative analysis was conducted at the Faculty of Foreign Trade of the Budapest University of Economics and Business with the participation of 432 students. The quantitative research involved a questionnaire for the participants to fill in online. The research results were analysed by the authors using SPSS version 28.

Findings – The research showed that there is a significant relationship between students' self-evaluations of their skills and their gender, age and work experience. Based on the fear of falling behind, three groups were identified, and it was also shown that these fears were not significantly influenced by work experience.

Originality – The study found that students' skill levels are associated with gender, age and work experience. However, the results also confirmed that although the FOMO phenomenon exists among students, it is not the sole reason for taking a job alongside studying in this sample.

Keywords: backlog, career, FOMO

1. Bevezetés

A „Fear of Missing Out” (röviden FOMO), magyarul a kimaradástól való félelem jelenségére a közösségi média térnyerésével napjainkban egyre több figyelem irányul. Manapság szinte azonnal értesülhetünk a körülöttünk zajló történesekről, információt kaphatunk ismerőseink, barátaink sikereiről és élményeiről. Ennek hatására egyre többen érezhetik azt, hogy mások körülöttük sokkal élvezetesebb életet élnek, esetleg sikeresebbek tanulmányaik, karrierük vagy akár magánéletük során. Ezen negatív összehasonlítás mellett a FOMO-tól szenvedők gyakran gondolhatják azt is, hogy mások sokkal több kínálkozó lehetőséget használnak ki életük során, melyeket az adott illető elszalasztott. Bár a kimaradástól való félelmet gyakran asszociálják a közösségimédia-platformokkal és a digitális eszközökkel, ezek azonban csak a szorongást felnagyító eszközök. Maga a jelenség nem korlátozódik az online térre, az élet minden területén megjelenhet. Alapjai, a háttérben meghúzódó mozgatórugók ugyanis ősidők óta az emberi természet szerves részei, mint a társas összehasonlítás, a beilleszkedési vágy és a státuszkérés. A közösségi média mellett az önértékelésnek és a társas összehasonlításnak egy másik fontos terepe az egyetem is, ahol a hallgatók tudásukat és készségeiket fejlesztik, emellett a munkaerőpiacon már akár potenciális versenytársai is lehetnek egymásnak. Ilyen kompetitív közegben szinte elkerülhetetlennek tűnik, hogy a fiatalok ne hasonlítsák képességeiket és karrierük haladását egymáshoz.

A le-, illetve kimaradás érzésének klasszikus aspektusai számos nemzetközi kutatás tárgyát képezték már a közelmúltban. A jelenséget Dr. Dan Herman (2000) írta le először, a FOMO mozaikszó robbanásszerű elterjedése és ebből adódó koncentráltabb vizsgálata azonban a 2010-es évek elejére tehető. Mára átfogó ismerettel rendelkezünk a jelenség pszichológiai háttéréről és okairól, megnyilvánulásának fajtáiról és a szorongás számos negatív hatására is kutatások sora hívja fel a figyelmet. Ebből adódóan a szakirodalmi háttér adott ahhoz, hogy ne csak nagy általánosságban, hanem speciálisabb közegekben is megvizsgáljuk és értelmezzük a FOMO kérdéskörét. A kutatási terület újszerűségéből kifolyólag azonban a magyar felsőoktatásban a témában végzett vizsgálatok számának gyarapítása szükséges a hazai viszonyok alaposabb megismeréséhez. Jelen kutatás szerzői ezen célból vizsgálták egy kompetitív hazai közegben a FOMO jelenségét. Gazdasági szakos hallgatók között mérték fel, hogy a diákok mennyire tartják egyes készségeiket a tapasztalt elvárásoknak megfelelőnek és a munkaerőpiacon versenyképesnek, ezáltal a szerzők képet kaptak a hallgatók önértékeléséről, ami a le- és kimaradástól való félelem egyik fő forrása. Emellett konkrét kérdéseken keresztül vizsgálták, mekkora mértékben érzik a kimaradástól való félelmet tanulmányaik és karrierépítésük során a megkérdezett egyetemisták. A gazdasági hallgatóknak ugyanis a mindenkori munkáltatók által keresett, versenyképes tudást és készségeket kell elsajátítaniuk ahhoz, hogy sikeresek legyenek egy kimondottan versengő és gyorsan változó munkaerőpiacon. Ilyen körülmények között pedig mind a tanulmányi, mind pedig a karrierépítési lehetőségek elmulasztása komoly versenyhátránnyal fenyegethet.

Ebből adódóan a szerzők számos kérdést fogalmaztak meg a FOMO érzetével kapcsolatban az egyetemistákra vonatkozólag: Van-e szerepe a hallgatók nemének, korának és munkatapasztalatának saját önértékelésükben? A fiatalok lemaradási félelmei alapján képezhetőek-e jól elkülöníthető csoportok? Mindemellett manapság már az sem ritka, hogy az egyetemisták munkát is vállalnak tanulmányaik mellett, ebből adódóan jogosan merül fel a kérdés, hogy mennyiben határozza meg a kimaradástól és lemaradástól való félelem a hallgatók munkavállalási motivációját. A tanulmány célja tehát mindezek meghatározása és megválaszolása a magyar, gazdasági szakos egyetemisták körében.

Ehhez a szerzők az irodalmi kutatáson túlmenően mind kvalitatív, mind pedig kvantitatív, primer kutatást végeztek. Az irodalmi háttérismeretek magyar egyetemistákra vonatkozó kiegészítéseként mélyinterjúkat készítettek szakemberekkel, akik megvilágították a FOMO-kérdéskör néhány releváns aspektusát. Emellett a szakértők áttekintették és árnyalták a szerzők által a gazdasági hallgatóknak szánt kérdőív témáit is. Ezen

kérdőív eredményeit később a szerzők egy- és többváltozós statisztikai módszerekkel, SPSS szoftverben elemezték, és az irodalmi, illetve kvalitatív, mélyinterjúk kutatás fényében értelmezték és értékelték.

2. Szakirodalmi háttér

2.1 *A FOMO-jelenség története és értelmezései*

A kimaradástól való félelem, azaz a FOMO-jelenség első ismert leírójának Dr. Dan Herman marketingstratégiát tartják (Citko & Owsieniuk, 2020; Adamková, 2022). Herman (2000) kifejti, hogy a 20. század modern, nyugati társadalmában az emberek a kínálat egyre nagyobb választékával szembesültek az élet minden területén, ez pedig erőteljesen befolyásolta mindennapos motivációjukat és fogyasztási szokásaikat. Ebben a megváltozott helyzetű társadalomban a növekvő választási szabadság és a szélesedő kínálat hatására az egyén mint fogyasztó jellemzően attól fél, hogy kimarad valamilyen új lehetőségből, és arra törekszik, hogy kihasználjon minden kínálkozó alkalmat. Azonban az embereknek mind az eltölthető idejük, mind pedig az elkölthető jövedelmük korlátozott ahhoz, hogy ezen ambícióiknak eleget tegyenek. Az egyén ugyanis nem vehet részt egyszerre több, párhuzamos eseményen, nem vállalhatja el az összes kínálkozó munkalehetőséget és a zsebében lévő 1000 forintból sem vásárolhat három különböző ízű, 500 forintos üdítőt. Több választható opció megjelenésével tehát a döntésünk súlya elkerülhetetlenül felértékelődik, hiszen egyetlen tényező kiválasztása esetén a többi eshetőségről lemondunk, és azok mind elszalasztott lehetőségekké minősülnek (Samuelson & Nordhaus, 2012).

A 2000-es évek elején Patrick J. McGinnis harvardi hallgató volt az, aki először használta a FOMO mozaikszót a „Fear of Missing Out”, tehát szó szerint a kimaradástól való félelem leírásaként (Macias, 2021). McGinnis (2021) elmondása szerint egyetemi éve elején ismerte fel, hogy szorongást érez abból fakadóan, hogy esetleg nem használja ki kellőképp az őt körülvevő tudományos vagy szociális lehetőségeket. Ahogyan azt ő maga egy műsorban kifejtette, szerinte a FOMO egy olyan szorongás, amely abból az érzésből fakad, hogy van jobb, kielégítőbb lehetőség annál, mint amit éppen csinálunk (McGinnis, 2020). A jelenséget csapataival az elsők között átfogóan tanulmányozó Andrew Przybylski (2013) a FOMO-t úgy definiálta, mint egy átható aggodalmat attól, hogy mások nélkülünk élnek meg pozitív, tartalmas élményeket. Mindez pedig azzal jár, hogy az egyén a kimaradástól való félelem hatására folyton kapcsolatban akar maradni másokkal, és tájékozódni szeretne mindarról, ami ismerőseivel történik. A FOMO kifejezést 2013-ban felvették a világ legnagyobb szótárába, az Oxford Dictionary-be (Gupta & Sharma, 2021). 2011-ben az American Dialect Society a FOMO-t választotta az év egyik szavának, ami szintén jelzi, mennyire meghatározta az adott évtized elejét a kifejezés széleskörű elterjedése (American Dialect Society, 2012).

Kristin Luna (2014) cikkében említi Dr. Johnny Lops brooklyni pszichiátert, aki szerint a mozaikszó felvétele az Oxford Dictionary szócikkei közé beharangozta a technológia és a társadalmi tudatosság átalakító összefonódását. Ez részben igaz is, hiszen szoros az összefüggés a kimaradástól való félelem és a mobiltelefon-függőség között (Zhang et al., 2023), még pontosabban a FOMO és a közösségi média, illetve annak használatából adódó problémák között (Fioravanti, et al., 2021). De hogyan is illik bele az eddig megismert FOMO-képbe a technológia és a közösségi média? A válasz valójában nagyon ésszerű: a kimaradástól való félelem hatására ugyanis az érintett személy kapcsolatban akar maradni másokkal és tájékozódni felőlük, ennek pedig legegyszerűbb eszköze manapság a közösségi média használata lett (Przybylski, et al., 2013). Azonban ezek a platformok – csupán csak egy csatornát képezve – felerősítik alapvető emberi vágyainkat, hiszen a kimaradástól való félelem gyökerei sokkal régebbre nyúlnak vissza. A FOMO-érzet egyik legerőteljesebb mozgatórugója ugyanis az a vágy, hogy személyesen tartozzunk valahova (Laurence, 2023). Minden ember alapvető és veleszületett szükséglete, hogy egy közösséghez tartozzon; vagyis tartós késztetést érzünk interperszonális kötelékek kialakítására és fenntartására (Baumeister & Leary, 1995). Azok, akik erőteljesebben élik meg ezt az érzést, többet használnak közösségi médiát, ezáltal pedig fokozódik a FOMO-érzetük is (Alabri, 2022).

A kimaradástól való félelem egy másik érdekes aspektusa az összehasonlítás lehetőségében rejlik. Dr. Caroline Leaf (2021) klinikai és kutató idegtudós szerint FOMO-érzet gyakran akkor keletkezik, amikor a körülöttünk lévő emberekhez képest nem érezzük magunkat elég jóknak. A történelem során mindig is érdekelte az embereket saját státuszuk, hogy társadalmilag éppen hol is helyezkednek el. A kimaradástól való félelem képes elültetni az emberek fejében azt a gondolatot, hogy alacsony társadalmi ranggal rendelkeznek, ez a hit pedig szorongást és az alsóbbrendűség érzését keltheti (Derry et al., 2013; Euteneuer, 2014; Garg, 2023). Korunkban a közösségi média minden eddiginél jobban megkönnyíti az emberek közötti összehasonlítások lehetőségét, ez a digitális összevetés pedig erős kapcsolatot mutat a kimaradástól való félelemmel (Tandon et al., 2021; Parveiz et al., 2023). A FOMO ezáltal felerősíti a felhasználókban a szorongás, a féltékenység és a versengés érzését (Deloitte, 2016).

Az eddig áttekintett irodalom tehát a kimaradástól való félelmet három lehetséges felfogás szerint közelítette meg. FOMO jelentheti azt a félelmet, hogy meghozott döntéseinknek, választásainknak volt, van és lesz is olyan alternatívája, amely jobb és kielégítőbb lenne számunkra, de mi lemaradunk róla. Másfelől elképzelhető az is, hogy akár a közösségi médiát böngészve azt érezzük, másokkal eseménydús élmények történnek, melyeknek mi nem vagyunk részei, ezáltal elutasítva érezzük magunkat. Harmadrészt FOMO-érzet keletkezhet azáltal is, hogy magunkat előnytelenül hasonlítjuk össze másokkal, ez pedig önmagunk és személyes eredményeink lebecsüléséhez vezethet.

2.2 A FOMO előfordulása, megnyilvánulása és hatásai

A kimaradástól való félelem egy generációkon átívelő jelenség, amely nem kimondottan korlátozható egyetlen korcsoportra. Kutatások szerint a FOMO megjelenése életkortól független, azonban a közösségi média használata erőteljes összefüggést mutat a félelem kialakulásával, így a fiatalabbak körében magasabb a FOMO valószínűsége (Rozgonjuk et al. 2021). Emellett előfordulása valószínűbb azon személyek esetében, akik alacsonyabb önbecsüléssel rendelkeznek, illetve szociálisan elszigeteltnek érzik magukat. Ezek viszont a kimaradástól való félelemnek nem csak indikátorai, hanem következményei is lehetnek, tehát a megjelenési sorrend felcserélhető (Barry & Wong, 2020).

A FOMO által kialakított szorongás megnyilvánulása igazán sokrétű lehet. Az állapot gyakran manifesztálódik például a szorongás egy olyan formájában, amely arra készíti a kimaradástól való félelemben szenvedő egyént, hogy olyan helyeken jelenjen meg vagy olyan tevékenységekben vegyen részt, amelyekkel nem feltétlenül azonosul. Mindennek az oka – mint ahogy azt az előző alfejezetből is megtudhattuk –, hogy a szorongó illető részese akar lenni mindannak, ami körülötte történik, és ezzel párhuzamosan félelmet érez, hogy jelenléte hiányában számos, a karrierje és magánélete szempontjából előnyös eseményről lemarad (Leaf, 2021).

Mindemellett a kimaradástól való félelem fiziológiailag is negatív hatással lehet életünkre. A hosszan tartó FOMO-érzet ugyanis olyan egészségre káros tüneteket is eredményezhet, mint például az alváshiány, koncentrációzavar (Hayran et al., 2021), motivációhiány, vagy súlyosabb esetben akár alkoholproblémákhoz, szorongáshoz és depresszióhoz is vezethet (Riordan et al., 2015; Qutishat et al., 2019; Alhaj et al., 2024). Mindennek magyarázata, hogy a kimaradás és az elutasítottság állandó rémképe jelentősen növeli a kortizol stresszhormon szintjét a szervezetünkben, ami az immunrendszerünk gyengülését, ezzel végső soron számos betegség kockázatának növelését eredményezi (Adams et al., 2020; Leaf, 2021).

2.3 A FOMO egyetemi hallgatók körében

A kimaradástól való félelemtől szorongó egyetemi hallgatók hajlamosabbak összehasonlítani magukat társaikkal, a mások által elért tanulmányi és karriersikerekkel, ez pedig növeli bennük a nyomás érzetét, hogy tanulmányi teljesítményüket javítaniuk kell (McKee et al., 2022). Mindemellett az egyetemi diákok célja, hogy tudásuk jövőbeli munkáltatójuk számára is keresett és hasznos legyen. Az egyetemisták

önértékelésének meghatározásához, ezáltal akár FOMO-szintjük becsléséhez tehát célszerűnek mutatkozik felmérni, miként értékelik saját, jelenlegi tudásszintjüket a diákok, és vajon azt megfelelőnek érzik-e az általuk vélt munkaerő-piaci elvárásokhoz képest.

A FOMO egy másik lehetséges indikátora az a gondolat, hogy meghozott döntéseinknek vannak jobb alternatívái, tehát létezik számunkra előnyösebb opció is annál, mint amit jelenleg csinálunk, választottunk. Egyetemisták tekintetében ez a választott és aktívan folytatott tevékenység a tanulás, alternatívájának pedig a munkavégzés tekinthető, ám gyakran a két szerepkört egyszerre vállalják a hallgatók. Az Amerikai Egyetemi Professzorok Szövetsége már 2010-ben felfigyelt arra, hogy egyre több egyetemista vállal munkát tanulmányai mellett, akár pusztán agyi okokból, míg mások karrierük építése céljából. Kiemelik, hogy a munkavégzés okától függetlenül a diákok számára nagyfokú stresszt okozhat a hallgatói és munkavállalói szerepeknek történő egyidejű megfelelés, és sok esetben nem is összeegyeztethető a kettő (Perna, 2010).

A BCE-n, BGE-n és BME-n 2017-ben végzett kutatás azt mutatta, hogy a diákoknak a szűkös időkeret a legnagyobb konfliktusforrás a munkavállalás tekintetében, viszont az anyagi motiváció mellett önbizalomnövekedés is megfigyelhető náluk (Takács et. al., 2017) Felkai (2022) tanulmányában mindezek mellett megemlíti azt a tényt is, hogy a diákok korán szeretnének már kapcsolati hálót is építeni a jövőbeni karrierjük céljából. A győri Széchenyi István Egyetemen végzett kutatás rámutat arra, hogy a hallgatók több mint 50%-a dolgozik (Berde et. al., 2023).

Ebből kifolyólag érdekes kérdéskörnek ígérkezik annak vizsgálata, hogy a kimaradástól való félelem mekkora szerepet játszik az egyetemi hallgatók munkavállalása során. Mindemellett egy kutatás során az is bizonyosságot nyert, hogy a magasabb FOMO-érzettel rendelkező diákok körében valószínűbb, hogy csatlakoznak egy egyetemi diákszervezethez (Ibrahim et al., 2024), tehát a kínálkozó egyetemi lehetőségek kihasználása mögött is meghúzódhat a FOMO-jelenség. Következtetésképp szintén célszerűnek mutatkozik felmérni a diákok körében azt is, milyen mértékben érznek kimaradástól való félelmet karrierlehetőségeik, illetve egyetemi lehetőségeik tekintetében.

A szerzők által meginterjúvolt szakemberek kiemelték, hogy a társas összehasonlítás valóban a ki- és lemaradástól való félelem egyik fő indikátora az egyetemisták körében is. A fiatal hallgatókra társadalmi nyomás nehezedik a karrierépítés terén, különösen az értelmiségi vagy a felsőoktatást kiemelten fontosnak tartó családokban. A viselkedéselemzők külön kiemelték, jó ötletnek tartják az egyetemen oktatott és a munkaerőpiacon elvárt készségek aspektusában felmérni a hallgatók önértékelését. Az egyetemisták fő célja ugyanis a munkaerőpiacon történő sikeres elhelyezkedés és boldogulás, amit tanulmányaik során leginkább készségeik fejlesztésével érhetnek el. A viselkedéselemzők emellett prognosztizálták, hogy vélhetőleg a női válaszadók alacsonyabbra fogják értékelni saját készségeiket. Ezt azzal magyarázták, hogy általánosan nagyobb a nők szorongási érzékenysége és tanulási motivációja, illetve a velük szemben támasztott magasabb elvárások miatt is hajlamosabbak lehetnek saját képességeik megkérdőjelezésére és alulértékelésére, mindezekből adódóan a ki- és lemaradástól való félelemre.

A szakértők kiemelték, hogy kutatások szerint a fiatalok gyakran túlértékelik saját soft készségeiket. Míg a hard készségekről rendszeres objektív visszajelzést kapnak az egyetemeken, addig soft képességeikkel kevésbé vannak tisztában. Emellett rámutattak, a HR-tapasztalatok szerint a cégeknél gyakran érzékelik a soft készségek hiányát a fiataloknál, így az első visszajelzések csalódást okozhatnak és növelhetik a szakmai lemaradottság érzetét.

A gazdasági hallgatókkal napi szinten foglalkozó pszichológus szakember azt tapasztalja, hogy a fiatal egyetemisták legfőbb munkavállalási motivációja a szülőkől független anyagi stabilitás megteremtése, és a tanulmányok melletti munkát is leginkább ennek eszközeként fogják fel. Bár valóban akadnak, akik szakmai kapcsolatrendszer és karrier építése céljából vállalnak munkát, tapasztalata szerint a többséget nem a karrier területén történő lemaradástól való félelem, hanem inkább az anyagi önállóság elérése hajtja.

3. A kutatás módszertana

A kvantitatív kutatást megelőzően a szerzők kvalitatív vizsgálatot végeztek, amely során szakértői interjúk keretein belül két viselkedéselemzőt, illetve egy PhD-val rendelkező, gazdasági egyetemen oktató, elismert pszichológust kérdeztek a hallgatóknak szánt kérdőív témáiról. Az interjúkat kvantitatív elemzés követte. 2023-2024-ben a Budapest Gazdasági Egyetem Külkereskedelmi Karán a szerzők egy kérdőíves vizsgálatot végeztek annak megismerése céljából, hogy miképpen vélekednek a hallgatók saját készségeikről, a FOMO-jelenségről, és hogyan látják magukat azzal az érzéssel kapcsolatban, hogy valamiről lemaradnak karrierjükben. A vizsgálat egy évig tartott, és a hallgatók önkéntesen, anonim módon vehettek részt a kutatásban. Egy internetes felületen lehetett a kérdőívet elérni, és vagy órán, vagy órán kívül válaszolhattak a kérdésekre. A kutatók a teljes felmérés során betartották az egyetem GDPR-ra vonatkozó előírásait. A karon a vizsgálat idején kb. 5200 hallgató volt.

A kérdéseket 432-en válaszolták meg. A minimum mintaszám kiszámítása Yamane formula szerint történt a 95%-os konfidencia szinten: $p=0.05$.

$$N = \frac{N}{1 + N * (e^2)}$$

1. ábra Yamane formula

Forrás: Yamane (1967)

$N = 5200$ hallgató $5200 / (1 + 5200 * 0.05 * 0.05) = 371$. A válaszadók száma ennél több volt, így a szerzők elfogadták a mintaszámot.

A kutatók a vizsgálatához egy saját kérdőívet állítottak össze, amelyben alapvetően kategorikus és skálakérdések voltak. A metrikus változók egy ötfokozatú Likert-skálára épültek, ahol az egyes az egyáltalán nem jellemző, míg az ötös a teljesen jellemző értéket képviselte. A kérdőívet a közösségi média-felületekre (facebook, instagram) tették ki a szerzők. Mielőtt a végleges verziót megosztották volna, az interneten próba-kérdőívezést is végeztek. Ennek során öt hallgató töltötte ki a kérdőívet és a kutatást végzők azt nézték meg, hogy van-e értelmezési probléma a kérdésekkel kapcsolatosan. Miután nem találtak ilyet, a tanulmány szerzői így változatlan formában küldték ki a kérdőívet. A kérdőív megbízhatóságát úgy mérték le a kutatók, hogy utólagosan, a nagy lekérdezés után, egy kis mintaszámmal (10 fő) is kitöltették a kérdéseket, majd az eredményeket összevetették a nagy mintával. A válaszok hasonlóak voltak.

A nagy lekérdezés során a válaszadási hajlandóságot nem tudták mérni a szerzők, miután az interneten lehetett megválaszolni a kérdéseket. A kérdőív szerkezeti struktúráját az 1. táblázat foglalja össze.

1. táblázat: A kérdőív szerkezete

1. kérdéscsoport	2. kérdéscsoport	3. kérdéscsoport
A válaszadók specifikus jellemzői	A hallgatók hard és soft készségei	Karrier és egyetem
Nem		
Életkor		
Legmagasabb iskolai végzettség	Hallgatók készségeinek szintje és azok versenyképessége	Az egyetem és a munkavégzés
Munkatapasztalat		Lemaradási félelem

Forrás: Saját szerkesztés saját felmérés alapján

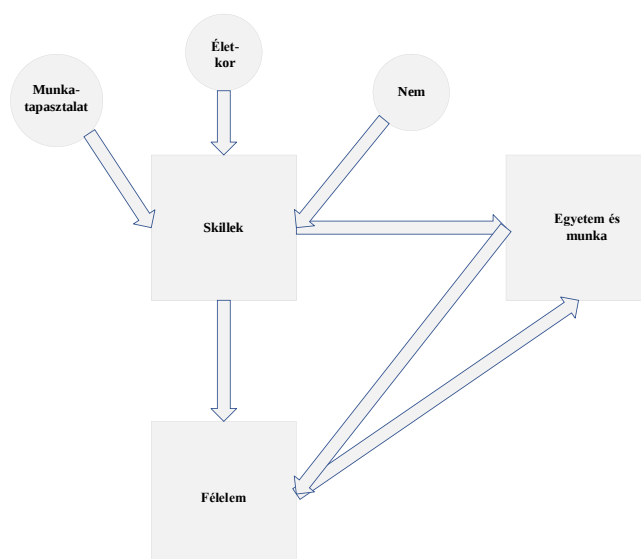
A kutatás során a szerzők számos kutatási célt fogalmaztak meg, amelyek közül a következőket fogja részletesen elemezni a jelen tanulmány:

- Cél volt feltárni, hogy van-e összefüggés a hallgatók készségeire vonatkozó önértékelés és a nem, az életkor és a munkahelyi tapasztalat között.

- Cél volt csoportosítani a fiatalokat a lemaradási félelem alapján.
- Cél volt összefüggést találni a munkavégzés és a lemaradási félelem között.

Ezen célok megfogalmazása és összefüggésbe helyezése a szerzők saját kutatásához illeszkedik, és a szerzők a 2. ábra megalkotása során nem használták fel korábbi modellek eredményeit.

A célok összefüggés-rendszerét a 2. ábra mutatja be.



2. ábra Célok összefüggésrendszere

Forrás: Saját szerkesztés

A tanulmány a következő hipotézisek érvényességét vizsgálja meg:

H1 hipotézis: A vizsgált mintában az adott készségek és a nem, az életkor és a munkatapasztalat között összefüggés van.

H2a) hipotézis: A vizsgált mintában a hallgatók a lemaradási félelmek alapján eltérő csoportokba oszthatók.

H2b) hipotézis: A vizsgált mintában a félelmek alapján különböző csoportok eltérnek annak alapján, hogy valakinek van-e munkatapasztalata vagy sem.

3.1 Az adatkiértékelés módszere

A szerzők a kérdőív kérdéseinek az elemzését SPSS 28-as verzióval végezték el. A kutatók egy-és többváltozós statisztikai módszereket használtak a vizsgálat során: gyakorisági, szórás- és átlagelemzést, kereszttábla-elemzést, független mintás t-próbát, korrelációt, egyszempontú-ANOVA-t és klaszterelemzést. A minta specifikus adatait a 2. táblázat foglalja össze. A kitöltők átlagos életkora 20,25 év volt.

2. táblázat: A minta specifikus jellemzői, n = 432.

Tulajdonság	Gyakoriság (Fő)	Gyakoriság (%)
Nem	166 Férfi	38,4% Férfi
	266 Nő	61,6% Nő
Lakóhely	164 Főváros	38% Főváros
	79 Nagyváros	18,3% Nagyváros
	110 Kisváros	25,5% Kisváros
	79 Község, falu	18,3% Község, falu

Munkatapasztalat	69 - Nincs munkatapasztalat	16% - Nincs munkatapasztalat
	121 - Keveseb, mint 1 év	28 % - Keveseb, mint 1 év
	206 - 1 évnél több, de maximum 3 év	47,7% - 1 évnél több, de maximum 3 év
	33 - 3 évnél több, de maximum 6 év	7,6% - 3 évnél több, de maximum 6 év
	3 - Több, mint 6 év	0,7% - Több, mint 6 év

Forrás: Saját szerkesztés saját felmérés alapján

A nők 37,6%-a lakott a fővárosban, 18%-a nagyvárosokban, 25,6%-a kisvárosokban és 18,8%-a falvakban vagy községekben. A férfiaknál ez az arány a következőképpen alakult: 38,6% Budapesten élt, 18,7% nagyvárosokban, 25,3% kisvárosokban, és 17,5% falvakban vagy községekben.

A nők 18,8%-a nem dolgozott még, 29,3%-a maximum 1 évet, 44,7%-a 1 évnél többet, de maximum 3 évet, 6,8%-a 3 évnél többet, de maximum 6 évet, 0,4%-a ennél többet. A férfiak esetében 11,4%-nak nem volt munkatapasztalata, 25,9% egy évet vagy annál kevesebbet volt foglalkoztatva, 52,4% egy évnél többet, de 3 évnél nem többet dolgozott, 9% 3 évnél többet, de maximum 6 évet, míg 1,2% ennél több évig volt már alkalmazásban.

4. Kutatási eredmények

A kvalitatív vizsgálat során a szakemberek kiemelték, hogy a társas összehasonlítás valóban a ki- és lemaradástól való félelem egyik fő okozója. A fiatal hallgatókra társadalmi nyomás nehezedik a karrierépítés terén, különösen az értelmiségi vagy a felsőoktatást kiemelten fontosnak tartó családokban.

A szakértők hangsúlyozták, hogy a kutatások szerint a fiatalok gyakran túlértékelik saját soft készségeiket; míg a hard készségekről rendszeres objektív visszajelzést kapnak az egyetemeken, addig soft képességeikkel kevésbé vannak tisztában. A szakemberek rámutattak, hogy a HR-es tapasztalatok szerint a cégeknél gyakori a soft készségek hiánya a fiataloknál, így az első visszajelzések csalódást okozhatnak és növelhetik a szakmai lemaradottság érzetét.

A gazdasági hallgatókkal napi szinten foglalkozó pszichológus szakember azt tapasztalta, hogy a fiatal egyetemisták legfőbb munkavállalási motivációja a szülőktől független anyagi stabilitás megteremtése, és hogy a tanulmányok melletti munkát is leginkább ennek eszközeként fogják fel.

A továbbiakban a szerzők a kvantitatív kutatás eredményeit mutatják be. A vizsgálat során a hallgatóknak értékelniük kellett néhány hard és soft készségüket és arról is nyilatkozniuk kellett, hogy szerintük ezek a későbbiek során mennyire lesznek fontosak egy munkavállalásnál. A véleményüket egy ötös Likert-skálán kellett megadniuk, ahol az egyes az egyáltalán nem fontos vagy az egyáltalán nem erős értéket jelentette, míg az ötös a teljes mértékben fontos vagy erős értéket jelentette. A 3. táblázatban a szerzők összefoglalták az adott kérdésekre adott válaszok átlagát és szórását.

3. táblázat: A készségek erősségének és fontosságának az értékelése, n = 432.

Készségek	Milyen erősnek érzi magában ezt a készséget?		A munkáltatók mennyire tartják fontosnak ezt a készséget?	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
Nyelvtudás	3,62	0,782	4,31	0,811
Excel használata	2,97	0,837	3,56	0,891
Adatgyűjtés és adatelemzés	3,01	0,826	3,40	0,934
Adatbázis-kezelés	2,50	0,899	3,07	1,010
Kreativitás	3,70	0,831	3,75	0,956
Kommunikációs készség	3,72	0,878	4,25	0,814
Kritikus gondolkodás	3,73	0,776	3,95	0,901
Problémamegoldó készség	3,91	0,771	4,34	0,764

Prezentációs készség	3,23	0,799	3,49	0,996
----------------------	------	-------	------	-------

Forrás: Saját szerkesztés saját felmérés alapján

A szerzők jellemzően olyan készségekre kérdeztek rá a hallgatóknál, amelyeknek fejlesztése tudatosan megvalósul az egyetem oktatási keretei között. Két kérdés vonatkozott tehát a készségekre, egyrészt, hogy saját maguk miképpen értékelik a készségeik erősségét megkérdezettek, másrészt, hogy mit gondolnak, mennyire lesznek ezek a soft és hard készségek fontosak a munkaerőpiacon az elhelyezkedésnél és a munkában.

A saját készségeik megítélésénél az látható, hogy inkább a soft készségekben érzik azt a megkérdezettek, hogy jók lennének. Legerősebbnek ezek közül a problémamegoldó készséget látták (átlag: 3,91), míg leggyengébbnek a prezentációs készséget (átlag: 3,23). Ez utóbbi eredmény azért is meglepő a kutatók számára, mert a hallgatóknak számos tantárgy keretében a tudásukról prezentációkon keresztül kell számot adni, tehát ennek a készségnek a gyakorlására több lehetőségük is nyílik az egyetemi tanulmányaik során. A hard készségeket tekintve a nyelvtudásukat minősítették a legjobbnak (átlag: 3,62), amely értékelés nem volt meglepő a szerzőknek, hiszen egy olyan karon végezték a kutatást, ahol a hallgatóktól elvárt egy, de több szakon a két idegen nyelv magas szintű ismerete. Látható azonban, hogy az adatkezelésben és az Excel használatában van még mit fejlődniük, ám ezeket szintén tantárgyak keretében, az oktatásba beépítve tanulják és fejleszthetik a hallgatók. Elmondható valamennyi készség esetében, hogy a szórásértékek viszonylag alacsonyak voltak, ami azt mutatja, hogy ezekben a kérdésekben a megkérdezettek egyöntetű véleményen voltak.

A munkaerőpiaci fontosság tekintetében már nem volt ilyen homogén a minta a válaszokat illetően, ezt jól mutatják a szórások magasabb értékei. Érdekes módon a válaszadók úgy vélik, hogy a soft készségeknek nagyobb szerepük lehet a munkaerőpiacon, mint a hard készségeknek. Legfontosabbnak ezek közül a problémamegoldást (átlag: 4,34) és a kommunikációs készséget tekintik (átlag: 4,25), és ebben hasonlóan gondolkodnak a mintában szereplő fiatalok (szórás: 0,764 és 0,814). A hard készségekben a nyelvtudást értékelik a legmagasabbra 4,31-es átlaggal.

Ha az átlagokat és szórásokat áttekintjük, akkor kiolvasható, hogy azokat a készségeket értékelték a munkáltatók szempontjából a legfontosabbnak a hallgatók, amelyekben a legerősebbeknek is vélték magukat, azaz a problémamegoldásban és a nyelvtudásban.

A szerzők azt is megvizsgálták, hogy a készségek erősségében lehet-e összefüggéseket találni a nemek, az életkor és a munkatapasztalat alapján. A nemek esetében a nő és a férfi kategóriákat használták a kutatók, az életkort metrikus változóként vizsgálták, míg a munkatapasztalat esetében két kategóriát képeztek, munkatapasztalattal rendelkezőket és nem rendelkezőket. A nem és a munkatapasztalat alapján független mintás t próbával vizsgálták meg az összefüggéseket, míg az életkor alapján korrelációval. Az eredményeket a 4. táblázat mutatja be. Azoknál az eseteknél, ahol volt szignifikáns összefüggés, szerzők az eredményeket is jelölték a cellákban.

4. táblázat: A készségek erősségének vizsgálata a nemek, a munkatapasztalat és az életkor alapján, n = 432, p=0,005

Készségek	Nem	Munkatapasztalat	Életkor
Nyelvtudás	t: 1,857 df: 430 p=0,032	Nincs összefüggés	Nincs összefüggés
Excel használata	t: 4,044 df: 430 p=0,000	t: -3,512 df: 430 p=0,000	r: ,236 p=0,000
Adatgyűjtés és adatelemzés	t: 3,356 df: 430 p=0,000	t: -3,208 df: 430 p=0,000	r: ,193 p=0,000
Adatbázis-kezelés	t: 4,176 df: 430 p=0,000	t: -2,622 df: 430 p=0,005	r: ,252 p=0,000
Kreativitás	Nincs összefüggés	Nincs összefüggés	r: ,112 p=0,020
Kommunikációs készség	t: 2,181 df: 430 p=0,015	t: -2,768 df: 430 p=0,003	r: ,168 p=0,000
Kritikus gondolkodás	t: 3,930 df: 430 p=0,000	Nincs összefüggés	r: ,163 p=0,000

Problémamegoldó képesség	t: 2,238 df: 430 p=0,013	t: -2,330 df: 430 p=0,010	r: ,110 p=0,022
Prezentációs képesség	t: 2,010 df: 430 p=0,023	t: -2,334 df: 430 p=0,010	r: ,137 p=0,004

Forrás: Saját szerkesztés saját felmérés alapján

A nemek alapján elmondható, hogy a kreativitást kivéve van összefüggés a készségek és a nem között a vizsgált mintában. Valamennyi készség esetében (kivéve a kreativitást) a férfiak erősebbnek értékelték magukat, mint a nők. Ez az eredmény egybeesik a szakértők által a mélyinterjúkban előre jelzettekkel.

A munkatapasztalat szerint három készség tekintetében nem lehetett igazolni a szignifikáns kapcsolatot: a nyelvtudás, a kreativitás és a kritikus gondolkodás. Valamennyi készséget vizsgálva az alkalmazásban lévő vagy azok, akik korábban már dolgoztak, erősebbnek vélték a készségeiket, mint azok, akiknek nincs munkatapasztalatuk.

Az életkor tükrében csak a nyelvtudás esetében nem volt a kor és a készség között korreláció. minden esetben, ahol a szignifikáns kapcsolat igazolható volt, pozitív korrelációt lehetett megállapítani, azaz minél idősebb valaki, annál inkább jellemző rá, hogy erős az adott készségben. Legerősebb volt a korreláció értéke az Excel használata és az adatbázis-kezelés esetében.

Összességében tehát megállapítható, hogy a nem, a munkatapasztalat és az életkor jellemzően befolyással van a készségek önértékelésére az adott mintában, tehát a szerzők az első hipotézisüket elfogadják.

A második hipotézis bizonyításához a tanulmány szerzői további állításokat adtak a kérdőív kitöltőinek, amelyekről szintén az ötös Likert-skálán el kellett, hogy döntsék, hogy mennyire tudják elfogadni őket. Az állítások apjával a Przybylski és munkatársai által kidolgozott FOMO-skála (2013), egy széles körben elfogadott és használt tudományos eszköz logikája szolgált, melynek stílusát és metódusát a szerzők a gazdasági szakos hallgatók számára releváns módon dolgozták át. A skálán az egyes az egyáltalán nem, míg az ötös a teljes mértékben igen értéket jelentette. A meghatározások az egyetemi tanulmányok és a munka kapcsolatát vizsgálták.

5. táblázat: Az egyetemi tanulmányok során végzett munka megítélése, n = 432, p=0,005

Állítás	Átlag	Szórás
Az egyetemen a tanulás a legfontosabb, a munkát elég a kötelező szakmai gyakorlat alatt megkezdni.	2,31	1,067
Az egyetemi tanulmányok mellett fontos, hogy a hallgató mihamarabb munkatapasztalatot szerezzen.	3,83	0,989
Azok a hallgatók, akik nem dolgoznak egyetem mellett, lemaradnak a munkaerő-piaci versenyben.	2,91	1,181
Azok a hallgatók, akik egyetem mellett dolgoznak, nem tudnak igazán elmélyülni tanulásaikban.	2,50	1,123
Rossz érzéssel tölt el, ha azt látom, mások több egyetemi lehetőséget használnak /használtak ki, mint én.	2,61	1,264
Rossz érzéssel tölt el, ha azt látom, mások sokkal több lehetőséget használnak ki karrierjük építése érdekében, mint én.	2,83	1,254

Forrás: Saját szerkesztés saját felmérés alapján

A megadott állítások értékeléséből kitűnik, hogy a hallgatók jellemzően már az egyetemi tanulás melletti munkavégzésről gondolkodnak, és erről a többség megegyezően vélekedik. Viszonylag kevésbé érzik rosszul magukat a tekintetben, hogy mások miképpen jutnak előre, tehát inkább a saját karrierépítésükre koncentrálnak. A munka és a tanulás együttes meglétét el tudják fogadni, és nem feltétlenül hisznek abban, hogy ez a tanulás rovására menne. A szerzők korrelációval elemezték, hogy az állítások között létezik-e összefüggés. Az egyik legerősebb kapcsolat azt igazolta, hogy minél hamarabb szerez valaki munkatapasztalatot, annál biztosabb lesz, hogy nem marad le a munkaerő-piaci versenyben (r: ,429 p=0,000). Illetve, minél inkább valakit rossz érzéssel tölt el, ha azt látja, hogy mások több lehetőséget

használnak ki a karrierjükhöz, annál biztosabb, hogy ez az érzés megjelenik bennük az egyetemi lehetőségek kihasználása kapcsán is ($r: ,680$ $p=0,000$).

A fenti változók (5. táblázat) segítségével a szerzők homogén csoportokat akartak létrehozni az adott mintából, megvizsgálva, hogy milyen klaszterek képezhetők a karrier és a lemaradási félelem alapján. A kutatók a k-közép eljárást alkalmazták a klaszterképzéshez. A klaszterközéppontokat a 6. táblázat mutatja be.

6. táblázat: Klaszterközéppontok, $n = 432$

Állítás	Klaszter		
	1	2	3
Az egyetemen a tanulás a legfontosabb, a munkát elég a kötelező szakmai gyakorlat alatt megkezdni.	2	2	3
Az egyetemi tanulmányok mellett fontos, hogy a hallgató mihamarabb munkatapasztalatot szerezzen.	4	4	3
Azok a hallgatók, akik nem dolgoznak egyetem mellett, lemaradnak a munkaerőpiaci versenyben.	4	2	3
Azok a hallgatók, akik egyetem mellett dolgoznak, nem tudnak igazán elmélyülni tanulmányaikban.	2	2	3
Rossz érzéssel tölt el, ha azt látom, mások több egyetemi lehetőséget használnak /használtak ki, mint én.	3	1	3
Rossz érzéssel tölt el, ha azt látom, mások sokkal több lehetőséget használnak ki karrierjük építése érdekében, mint én.	4	2	3

Forrás: Saját szerkesztés saját felmérés alapján

A klaszterközéppontok alapján a következő klaszterek jöttek létre:

Első klaszter. Ide sorolhatóak azok, akik szerint az egyetemi tanulmányok mellett érdemes dolgozni, hogy ne maradjanak le a munkapiaci versenyben. 126 hallgató tartozott ebbe a csoportba.

Második klaszter. Itt vannak azok, akik szerint jó, ha az ember mihamarabb munkatapasztalatot szerez a tanulás mellett, de itt nem a kimaradási-lemaradási félelem az indíték és a motiváció. 165 hallgató volt ebben a klaszterben.

Harmadik klaszter. Ők az úgy nevezett „bizonytalanok”, akinek az is jó, ha csak tanul az egyén az egyetemen, és az is, ha mellette dolgozik. 141-en kerültek ide.

A szerzők megvizsgálták, hogy hatással van-e a klaszterbe sorolásra az, hogy valakinek már van munkatapasztalata vagy nincs. A Khi-négyzet próba nem igazolta a szignifikáns összefüggést: Pearson-féle Khi-négyzet: 4,711 df: 2 szign.: ,095 $p>0,005$.

A keresztábra-elemzés szerint a munkatapasztalattal nem rendelkezők 40,6%-40,6%-a került a második és a harmadik klaszterbe, míg 18,8%-a volt az elsőben. Ezzel szemben, akinek volt már valamilyen állása, azoknak 31,1%-a volt az első csoportban, 37,7%-a a másodikban, és 31,1%-a a harmadikban.

Az eredmények alapján megállapítható, hogy a vizsgált mintában a hallgatók többsége elfogadja azt a helyzetet, hogy az egyetem mellett dolgozzon valaki, és szerezzen munkatapasztalatot, bár a kimaradás és a lemaradás nem feltétlenül szerepel az alapvető motivációk között, hogy valaki munkát vállaljon. Továbbá az is igazolást nyert, hogy a munkatapasztalat és a kimaradás-lemaradás félelme között nincs szignifikáns összefüggés, ezért a szerzők a második hipotézisüket nem fogadják el. A hipotéziseket és a téziseket a 7. táblázat foglalja össze.

7. táblázat: Hipotézis-tézis tábla

Hipotézis	Vizsgálati módszerek	Döntés	Tézis
A vizsgált mintában az adott készségek és a nem, az életkor és a	Korreláció, független mintás t próba	Elfogadás	A vizsgált mintában az adott készségek és a nem, az életkor és a

munkatapasztalat között összefüggés van.	Átlag, Szórás		munkatapasztalat között összefüggés van.
A vizsgált mintában a hallgatók a lemaradási félelmek alapján eltérő csoportokba oszthatók.	Klaszterképzés	Elfogadás	A vizsgált mintában a hallgatók a lemaradási félelmek alapján eltérő csoportokba oszthatók.
A vizsgált mintában a félelmek alján képzett különböző csoportok eltérnek annak alapján, hogy valakinek van-e munkatapasztalata vagy nincs.	Átlag, Szórás, Keresztábra- elemzés	Elutasítás	A vizsgált mintában a félelmek alján képzett különböző csoportok nem térnek el annak alapján, hogy valakinek van-e munkatapasztalata vagy nincs.

Forrás: Saját szerkesztés saját felmérés alapján

5. Következtetések

A szerzők jelen írásukban egy kétéves vizsgálat eredményeit foglalták össze. A kutatás gazdasági felsőoktatásban tanuló hallgatók véleményét mutatja be saját készségeikről és a FOMO-jelenségről. A vizsgálatban 432-en vettek részt, amely szám az adott kar esetében reprezentálta az ott tanuló diákokat.

A kutatásban egyrészt bebizonyosodott, hogy olyan készségekben érzik erősnek magukat a megkérdezettek, amelyek szerintük fontosak lehetnek a munkaerőpiacon, és segíthetnek nekik a megfelelő elhelyezkedésben. A vizsgálat rámutatott arra is, hogy ezen készségek összefüggnek a nemmel, az életkorral és a munkatapasztalattal. A diákok úgy ítélték meg, hogy jellemzően a férfiak erősebbek azokban a készségekben, amelyek fejlődésére kedvezően hat az életkor és a munkatapasztalat.

A vizsgálat azt is alátámasztotta, hogy a fiatalok elfogadják azt a helyzetet, ha dolgozni kell a tanulás mellett. Ennek felvállalása azonban kevésbé a FOMO-val összefüggő okokra vezethető vissza. Ezt is jól alátámasztja az, hogy a megkérdezetteknek mindösszesen 33%-a félt attól, hogy mások több lehetőséget használnak ki, mit ők a karrierépítésük során.

Természetesen ezek az eredmények nem azt jelentik, hogy a FOMO-jelenség nem létezik a megkérdezett hallgatók körében. A jelenség létezik, de nem olyan erősségű, amely féltékennyé tenné őket a hallgatótárs karriersikerével kapcsolatban.

Összeférhetetlenség:

A szerzők nem állnak összeférhetetlenségben.

Irodalomjegyzék

- Adamková, K. (2022). *Growth of Companies' Competitiveness Based on the Use of FOMO Marketing Strategy on Social Networks*. 26th European Scientific Conference of Doctoral Students, 9–10.
- Adams, S. K. & Murdock, K. K. & Daly-Cano, M. & Rose, M. (2020). Sleep in the Social World of College Students: Bridging Interpersonal Stress and Fear of Missing Out with Mental Health. *Behavioral Sciences*, 10(2), 254. <https://doi.org/10.3390/bs10020054>
- Alabri, A (2022). Fear of Missing Out (FOMO): The Effects of the Need to Belong, Perceived Centrality, and Fear of Social Exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1-12. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>
- Alhaj, H. & Muthana, A. & Abdalla, A. & Marouf, M. & Awad, N. (2024). How Are FOMO and Nomophobia Linked to Symptoms of Depression, Anxiety and Stress Among University Students? *BJPych Open*. 10(S1), 16-17. <https://doi.org/10.1192/bjo.2024.104>
- American Dialect Society (2012). "Occupy" is the 2011 Word of the Year. <https://americandialect.org/occupy-is-the-2011-word-of-the-year/> (Letöltve: 2023.09.26)

- Barry, C. T. & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952-2966. <https://doi.org/10.1177/02654075209453>
- Baumeister, & R. F. & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Berde, É. & Remsei, S. (2023). Tanulás mellett munkavégzés a győri Széchenyi István Egyetem hallgatói körében. *Statistikai Szemle*, 101(10). 915–932. <https://doi.org/10.20311/stat2023.10.hu0915>
- Citko, A. & Owsieniuk, I. (2020): Epidemiology and the consequences of fear of missing out (FOMO). The role of general practitioners in early diagnosis, treatment and prevention of FOMO in teenagers and young adults. *Pediatrica i Medycyna Rodzinna*. 16(1),70-76. <https://doi.org/10.15557/PiMR.2020.0012>
- Deloitte (2016). FOMO: A new tool to drive organizational change. <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/us/Documents/human-capital/us-cons-fomo.pdf> (Letöltve: 2023.09.24.)
- Derry, H. M. & Fagundes, C. P. & Andridge, R. & Glaser, R. & Malarkey, W. B. & Kiecolt-Glaser, J. K. (2013). Lower subjective social status exaggerates interleukin-6 responses to a laboratory stressor. *Psychoneuroendocrinology*, 38(11), 2676-2685. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.06.026>
- Euteneuer, F. (2014): Subjective social status and health. *Current Opinion in Psychiatry* 27(5), 337-343. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000083>
- Felkai, P. (2022). *Egyetemi hallgatók életmódja és jövőképe. A munka-oktatás és magánélet konfliktusának vizsgálata.* Budapesti Corvinus Egyetem, Kommunikáció és Szociológia Intézet. Szakdolgozat. <https://szd.lib.uni-corvinus.hu/15156/>
- Fioravanti, G. & Casale, S. & Benucci, S. B. & Prota, A. & Falone, A. & Valdo, R. & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, Article 106839. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>
- Garg, G. (2023). Relationship between Social Media Addiction, FOMO and Self-Esteem among Young Adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 1(3), 381-395.
- Gupta, M. & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World J Clinical Cases*, 9(19), 4881-4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Hayran, C. & Anik, L. (2021). Well-Being and Fear of Missing Out (FOMO) on Digital Content in the Time of COVID-19: A Correlational Analysis among University Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(4) 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041974>
- Herman, D. (2000). Introducing Short-term Brands: A New Branding Tool for a New Consumer Reality. *The Journal of Brand Management*, 7(5) 330-340. <https://doi.org/10.1057/bm.2000.23>
- Ibrahim, B. F. & Rahmayani, D. & Karisma, D. & Utami, S. D. & Sabita, R. W. & Safitri, A. G. (2024). The Relationship between fear of missing-out (FOMO) and self-efficacy at the level of student organization participation. *Jurnal REP (Riset Ekonomi Pembangunan)*, 9(1),62–76. <https://doi.org/10.31002/rep.v9i1.1361>
- Laurence, E. (2023). The Psychology Behind The Fear of Missing Out (FOMO). <https://www.forbes.com/health/mind/the-psychology-behind-fomo/> (Letöltve: 2023.09.21.)
- Leaf, C. (2021). Is FOMO Messing Up Your Mental Health? + How to Take Back Control & Find Freedom. <https://drleaf.com/blogs/news/fomo?srltid=AfmBOor3RjTc4BkoR8RU6sKZ5qZLu5Ym3qwGb5uINPzBeoBfTpzG3Q29> (Letöltve: 2023.09.17.)
- Luna, K. (2014). Why We Really Experience FOMO. https://www.huffpost.com/entry/psychology-of-fomo_n_5079621 (Letöltve: 2023.09.21.)
- Macias, T. A. (2021). Millennials: Fear of Missing Out (FOMO) and Social Media Engagement. *Advance*. <https://doi.org/10.31124/advance.14046824.v1>

- McGinnis, P. J. (2020). Patrick McGinnis on the fear of missing out. <https://gregmckeown.com/podcast/episode/patrick-mcginnis-on-the-fear-of-missing-out/> (Letöltve: 2023.09.18.)
- McGinnis, P. J. (2021). The Surprising History of the Meme that Started it All. <https://patrickmcginnis.com/wp-content/uploads/2021/07/History-Of-Fomo.pdf> (Letöltve: 2023.09.18.)
- McKee, P. C. & Budnick, C. J. & Walters, K. S. & Antonios, I. (2022). College student Fear of Missing Out (FoMO) and maladaptive behavior: Traditional statistical modeling and predictive analysis using machine learning. *PLOS ONE*, 17(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274698>
- Parveiz, S. & Amjad, A. & Ayub, S. (2023). Fear of Missing Out (FOMO), Social Comparison and Social Media Addiction among Young Adults. *Pakistan Journal of Applied Psychology (PJAP)*, 3(1), 224-235. <https://doi.org/10.52461/pjap.v3i1.1283>
- Perna, L. W. (2010). Understanding the Working College Student. <https://www.aaup.org/article/understanding-working-college-student> (Letöltve: 2023.10.02.)
- Przybylski, A. K. & Murayama, K. & DeHaan, C. R. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Riordan, B. C. & Flett, J. A. M. & Hunter, J. & Scarf, D. & Conner, T. (2015). Fear of missing out (FoMO): the relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Journal of Psychiatry and Brain Functions, Annals of Neuroscience and Psychology*, 2(7) <https://doi.org/10.7243/2055-3447-2-9>
- Rozgonjuk, D. & Sindermann, C. & Elhai, J. D. & Montag, C. (2021). Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): Age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences*, 171. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>
- Samuelson, P. A. & Nordhaus, W. D. (2012). Közgazdaságtan (Misz J., Ford.) *Akadémiai Kiadó, Budapest*. (Eredeti mű megjelent 2010)
- Takács, A. & Németh, M. & Juhászné Klér, A. & Toarniczky, A. (2017). Az egyetem melletti munkavégzés segítő és gátló tényezői diákszemmel – kérdőíves felmérés a BCE, BGE és BME mesterszakos hallgatói körében. *Vezetéstudomány/Budapest Management Review*, 48(3), 39-55. <https://doi.org/10.14267/VEZTUD.2017.03.04>
- Tandon, A. & Dhir, A. & Talwar, S. & Kaur, P. & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171, 120931. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>.
- Zhang, Y. & Shang, S. & Tian, L. & Zhu, L. & Zhang, W. (2023). The association between fear of missing out and mobile phone addiction: a meta-analysis. *BMC Psychology* 11 (338). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01376-z>



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution NonCommercial (CC BY-NC 4.0) license.